

REGLEMENT DES ÉPREUVES

Généralités communes à toutes les courses

ARTICLE 1 – ORGANISATION

Le Trail Sud Touraine est organisé par l'association loi 1901 « Courir Marcher dans le Sud Touraine » créée en 2014. Son siège est à Chambon (37).

Il est conseillé de consulter notre site internet pour tous les détails pratiques : <http://trailsudtouraine.fr>

ARTICLE 2 – ÉPREUVE ET PARCOURS

7 épreuves sont proposées se déroulant sur 3 parcours en milieu naturel, empruntant des sentiers de randonnée et des portions hors-pistes sur des propriétés privées.

Chaque course se déroule en une seule étape, à allure libre et un temps limité et donne lieu à un classement hormis la randonnée.

Les courses :

• Trail :

- Le « 46km Solo » 1100 m de D+ environ qui amènera les concurrents de Barrou à Chambon en passant par Le Grand-Pressigny. Le parcours est vallonné et technique. Au contact d'une nature sauvage encore préservée, vous longerez la vallée de la Creuse et de la Claise, et traverserez le plateau du Bois des Cours. À partir d'espoir (nés en 2000 et antérieurement).

(Limité à 220 inscrits)

- Le « 46km Duo » 1100 m de D+ environ se court par équipe de 2 coureurs. Toutes les équipes, se doivent de pointer à tous les postes de contrôle jalonnant le parcours. Les coureurs devront réaliser la totalité du parcours avec leur coéquipier sous peine de disqualification de leur équipe. Ils se doivent de pointer ensemble à chaque poste de contrôle, sous peine de pénalités, et bien entendu d'arriver ensemble.

Un concurrent dont le coéquipier a abandonné, a la possibilité de terminer la course seul mais ne sera pas reclassé en tant qu'individuel. Son équipe sera disqualifiée.

À partir d'espoir (nés en 2000 et antérieurement).

(Limité à 20 équipes de 2)

- Le « 46km Relais à 2 » ouvert aux équipes en relais constituées de 2 relayeurs (chacun effectuant une portion du circuit : 20 ou 26 km). Le passage du témoin s'effectuera obligatoirement devant un commissaire de course au Grand-Pressigny, pour en vérifier la régularité.

- 1er relais : Barrou – Le Grand-Pressigny : 20 km / 450 m D+

- 2ème relais Le Grand-Pressigny – Chambon : 26 km / 550 m D+

À partir d'espoir (nés en 2000 et antérieurement).

(Limité à 20 équipes de 2 relayeurs)

- Le « 21km R Interim » 500 m de D+ environ qui proposera un parcours un peu plus abordable avec des paysages naturels magnifiques.

À partir d'espoir (nés en 2000 et antérieurement).

(Limité à 300 inscrits)

- Le « 10km Intermarché Yzeures-sur-Creuse » 300 m de D+ environ emprunte le même parcours que celui du 46 km sur ses 10 derniers kilomètres.

À partir de cadet (nés en 2004 et antérieurement)

(Limité à 200 inscrits)

- La « Marche Nordique Chronométrée 10km » 300 m de D+ environ emprunte le même parcours que celui du 46 km sur ses 10 derniers kilomètres.

À partir de cadet (nés en 2004 et antérieurement)

(Limité à 60 inscrits)

• Randonnée Casse-croute :

Une randonnée de 10 km au départ de Chambon emprunte le même parcours que celui du 46 km sur ses 10 derniers kilomètres (pause casse-croûte sous abri).

(Limité à 100 inscrits)

Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs (randonnée et 10km)

ARTICLE 3 – LES INSCRIPTIONS

Les inscriptions se feront :

- Par courrier (à retourner avant le jeudi 5 mars 2020) :

le bulletin est téléchargeable sur notre site <http://trailsudtouraine.fr/bulletin2020.pdf>,

- Par internet sur la plateforme : <https://onsinscrit.com/2020/trail-sud-touraine>, avec paiement en ligne sécurisé (date limite le vendredi 6 mars 2020 à 18h),
- AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE : Il n'est pas possible de s'inscrire le jour de la course sauf pour la randonnée casse-croute dans la limite des dossards disponible

Bulletin d'inscription, copie de la licence ou du certificat médical, autorisation parentale sont à retourner par courrier avec un chèque à l'ordre de : « Courir Marcher dans le Sud Touraine » pour réception au plus tard le jeudi 5 mars 2020 à l'adresse suivante :

Courir Marcher dans le Sud Touraine
Beaumont – 37290 – Chambon.

Toutes les inscriptions seront visibles sur la plateforme d'inscription en ligne : <http://trailsudtouraine.fr>, celles par courrier le seront après leur saisie par l'organisation.

Une inscription ne sera jugée valable que si le dossier est complet (paiement, certificat médical ou licence reconnus par la FFA). La validité des certificats et licences fournis sera affichée sur le site internet de la plateforme d'inscription. Il appartiendra à chaque inscrit, tant par courrier que par internet, de s'assurer que le libellé « dossier complet » soit bien présent en face de son nom.

L'organisation ne gère pas de liste d'attente.

Une fois complète, la course est clôturée.

Pour la randonnée, un certificat médical ou une licence n'est pas obligatoire. Il ne s'agit pas d'une course de compétition mais bien d'une randonnée de 10 km. Cependant, les participants doivent s'inscrire comme pour une course.

ARTICLE 4 – CONDITION D'ADMISSION DES CONCURRENTS

Le Trail Sud Touraine est ouvert à tous, hommes ou femmes, licenciés ou non. L'âge minimum de participation varie suivant l'épreuve (cf article 2).

Nous rappelons que les mineurs restent sous l'entière responsabilité des parents ou de leurs représentants et doivent fournir une autorisation parentale lors des inscriptions.

ARTICLE 4.1 – POUR LES COURSES TRAIL

Conformément à la réglementation des manifestations hors stade 2019-2020 émise par la Fédération Française d'Athlétisme (réglementation running modifiée par le Comité Directeur du 7 juin 2019), toute participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire par les participants à l'organisateur :

- D'une **licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running**, délivrée par la FFA ou d'un « **Pass' J'aime Courir** » délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation. (Attention : les autres licences délivrées par la FFA (santé, Encadrement et Découverte) ne sont pas acceptées).
- Ou d'une **licence sportive**, en cours de validité à la date de la manifestation, **sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition** et délivrée par une des fédérations suivantes :
 - Fédération des clubs de la défense (FCD),
 - Fédération française du sport adapté (FFSA),
 - Fédération française handisport (FFH),
 - Fédération sportive de la police nationale (FSPN),
 - Fédération sportive des ASPTT,
 - Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT),
 - Union française des œuvres laïque sportive (UFOLEP)
- Ou d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du « **sport en compétition** », de l'« **athlétisme en compétition** » ou de la « **course à pied en compétition** », **datant de moins d'un an à la date de la compétition, ou de sa copie.**

D'après le code du sport, les athlètes doivent présenter une licence de la discipline concernée, il n'est plus possible d'accepter les licences du Triathlon, de la Course d'Orientation ou du Pentathlon Moderne.

Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical. L'organisateur conservera, selon le cas, la trace de la licence présentée (numéro et fédération de délivrance), l'original ou la copie du certificat, pour la durée du délai de prescription de 10 ans. Les participants étrangers sont tenus de fournir un certificat médical

d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, même s'ils sont détenteurs d'une licence compétition émise par une fédération affiliée à World Athletics. Ce certificat doit être rédigé en langue française, daté, signé et permettre l'authentification du médecin, que ce dernier soit ou non établi sur le territoire national. S'il n'est pas rédigé en langue française, une traduction en français doit être fournie.

A noter que les certificats médicaux portant des mentions autres que « course à pied en compétition » ou « athlétisme en compétition » ou « sport en compétition » ne sont pas valables, par exemple « trail en compétition », « marathon en compétition » etc.. ne sont pas valables.

ARTICLE 4.2 - POUR LA MARCHÉ NORDIQUE EN COMPÉTITION

Les participants à la Marche Nordique 10km chronométrée doivent obligatoirement présenter :

- soit d'une **licence** Athlé Compétition, Athlé Running ou d'un Pass'Running délivrée par la FFA.
- soit d'une **licence sportive** délivrée par une fédération uniquement agréée, sur laquelle doit apparaître, par tous les moyens, la non contre-indication à **la pratique de l'Athlétisme en compétition** ou de la **Course à pied en compétition** ou de la **Marche Nordique en compétition**.
- soit d'un **certificat médical** de moins d'un an à la date de la compétition, précisant la non contre-indication à la pratique de la **Marche nordique en compétition** ou de la **Course à pied en compétition**

L'organisateur, en possession d'un justificatif d'aptitude valide, décline toutes responsabilités en cas d'accident ou de défaillance consécutifs à un mauvais état de santé du participant. L'organisateur n'est pas tenu de vérifier l'authenticité des justificatifs d'aptitude transmis et ne pourra en aucun être tenu responsable en cas de falsification de l'un de ces derniers.

ARTICLE 5 - DROITS D'INSCRIPTION

Le montant de l'inscription est :

- 46km Solo (*Label Régional*) : 27 €, réduction de 2 € pour les licenciés FFA
- 46km en Relais à 2 : 16 € par relayeur.
- 46km Duo : 50 € par équipe,
- 21km : 16 €,
- 10km : 10 €,
- Marche Nordique Chronométrée 10km : 10 €,
- Rando 10 km Casse-croute : 5 €,
- Navette gratuite.

Pour chaque inscription 1 € sera reversé à l'association « Tous en Marche avec Dorian »

ARTICLE 6 - RETRAIT DES DOSSARDS et INSCRIPTIONS SUR PLACE

Attention, PAS D'INSCRIPTION LE JOUR J ET LES RETRAITS DES DOSSARDS SE FONT SEULEMENT À CHAMBON.

Les dossards seront à retirer à la salle des fêtes de Chambon, les :

- Vendredi 6 mars de 16H à 18H 59 chez notre partenaire Intermarché Yzeures-sur-Creuse (59 Rue Pasteur, 37290 Yzeures-sur-Creuse)
- Samedi 7 mars à partir de 12H sur **présentation d'une pièce d'identité** en version papier obligatoirement. Tout retrait est individuel.
 - jusqu'à 14H55 pour le 46km Solo, le 46km Duo et le 46km en Relais à 2
 - jusqu'à 15H10 pour la Marche Nordique Chronométrée 10km
 - jusqu'à 15H40 pour la randonnée
 - jusqu'à 16H55 pour le 21km
 - jusqu'à 17H25 pour le 10km

Aucun retrait ne pourra être effectué par une personne pour le compte d'un groupe ou pour le compte d'une tierce personne.

Par ailleurs, il ne sera pas possible de retirer son dossard sur les lieux de départ de Barrou ou du Grand-Pressigny.

ARTICLE 7 - CESSIION DE DOSSARD

Sauf demande faite auprès de l'organisation (dans les conditions de l'article 20), aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par

cette dernière durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée.

ARTICLE 8 – NAVETTES – CONSIGNES

Des navettes seront mises en place pour acheminer des coureurs depuis Chambon jusqu'aux lieux de départs. Elles sont en nombre limité et gratuites ! Pensez à réserver si besoin lors de votre inscription :

- A partir de 14H jusqu'à 15H pour le départ du 46km Solo, Duo et en relais à 15H30 de Barrou
- A partir de 14H15 jusqu'à 15H15 pour le départ de la Marche Nordique Chronométrée 10km à 15H45 de Barrou
- A partir de 14H30 jusqu'à 15h45 pour le départ de la Randonnée 10km à 16H de Barrou
- A partir de 15H45 jusqu'à 17h pour le départ du 21km à 17H30 de Barrou
- A partir de 16H30 jusqu'à 17h30 pour le départ du 10km à 18H de Barrou
- Pour les relayeurs n°2 du 46km relais à 2 : 1 seul départ à 15H40 de Chambon, possibilité de prendre des coureurs à Barrou à 15H45 pour les acheminer au Grand-Pressigny.

Un ticket vous sera demandé à la montée de la navette. Ce dernier vous sera remis avec le dossard. Un fourgon de l'organisation rapatriera les affaires déposées au départ de Barrou vers le lieu d'arrivée à Chambon. Vos affaires seront anonymées dans un sac identifié avec votre n° de dossard.

ARTICLE 9 – DEPARTS

- A 15 H 30 à Barrou (place de l'Église) pour le 46 km Solo
- A 15 H 30 à Barrou (place de l'Église) pour le 46 km Duo
- A 15 H 30 à Barrou (place de l'Église) pour le 46 km Relais à 2
- A 15 H 45 à Barrou (place de l'Église) pour la Marche Nordique Chronométrée 10 km
- A 16 H 00 à Barrou (place de l'Église) pour la rando 10 km casse-croûte
- A 17 H 30 à Barrou (place de l'Église) pour le 21 km
- A 18 H à Barrou (place de l'Église) pour le 10 km

ARTICLE 10 – ARRIVEES

Toutes les arrivées ont lieu à Chambon place de la Mairie

ARTICLE 11 – RAVITAILLEMENTS

Avec l'appui de notre partenaire Intermarché Yzeures-sur-Creuse, plusieurs ravitaillements seront proposés (eau, boisson sucrée et nourriture). Il appartiendra cependant à chaque concurrent d'avoir sa propre réserve en barres ou poudres énergétiques.

Attention : pour des raisons écologiques (gaspillage de plastique), **il n'y aura pas de gobelets plastiques sur les ravitaillements**. Nous avons prévu des gobelets bio kraft recyclable pour se ravitailler en liquide.

ARTICLE 12 – BALISAGE ET SECURITE

Les parcours des épreuves sont balisés autant que faire se peut avec de la peinture **biodégradable**, dans le respect des règles environnementales, ainsi que par la mise en place de barrières, des panneaux, de balisettes enfoncées dans le sol et composées d'une tige métallique de 30 cm munie au sommet d'un fanion rectangulaire et rubalise **biodégradables**.

Sur les carrefours sécurisés par des bénévoles, les coureurs bénéficient d'une priorité de passage. Sur les rares portions ouvertes à la circulation, une voie pour les coureurs sera créée à l'aide de cônes de signalisation afin de les isoler des véhicules.

Des serre-files seront présents pour sécuriser la course. Ils assureront également le débalisage systématique au fur et à mesure de leur progression.

ARTICLE 13 – BARRIÈRES HORAIRES

Il existe une barrière horaire pour le 46 km solo, le 46 km duo et le 46km relais à 2 (cf. conditions particulières).

ARTICLE 14 – SANITAIRES, DOUCHES

Des vestiaires et des douches chaudes homme-femme seront à la disposition des concurrents à Chambon.

Des toilettes sèches seront mises à disposition au passage de relais du 46km relais à 2 ainsi qu'au ravitaillement à la Perrière (commun à toutes les courses).

ARTICLE 15 – CONDITIONS GÉNÉRALES

Le Trail Sud Touraine se déroulera en conformité avec le présent règlement, celui de la FFA et des courses hors stade. Les règles auxquelles on doit de conformer sont celles édictées par la FFA, délégataire ministérielle pour les trails. Ces règles font l'objet d'un document spécifique « réglementation des manifestations hors stade », téléchargeable sur le site de la FFA www.athle.fr rubrique « fédérations /organisateurs ».

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre à ces règlements par le seul fait de leur inscription et par la signature du bulletin d'inscription, et dégagent la responsabilité des organisateurs pour tout incident ou accident pouvant survenir du fait du non-respect de ces règlements.

L'acceptation de ce règlement est un préalable incontournable à la participation au Trail Sud Touraine. Il sera demandé à chaque participant de signer son bulletin d'inscription pour indiquer qu'il accepte ce règlement (en cochant la case prévue à cet effet lors de son inscription par internet, ou sur le bulletin d'inscription courrier).

Par ailleurs, chaque concurrent doit formellement être très respectueux de l'environnement, d'autant que la plupart des parcours s'effectuent en pleine forêt. **Ne rien jeter sur les chemins sous peine de disqualification.**

Il est interdit de suivre les coureurs à moto, vélo ou autre moyen. Ravitaillement hors zone non autorisé.

Les bâtons sont autorisés.

L'organisateur se réserve le droit de modifier le parcours ou les horaires de départ suivant les conditions climatiques, voire d'annuler les épreuves prévues, sans remboursement possible.

ARTICLE 16 – POSTES DE CONTRÔLE

Des postes de contrôle permettront de guider et de vérifier que les coureurs font le parcours sur lequel ils sont inscrits. Il ne sera pas possible d'être classé en cas de changement de parcours une fois le dossard délivré.

ARTICLE 17 – SÉCURITÉ ET ASSISTANCE MÉDICALE

Une équipe de sécurité sera composée de :

- Un médecin
- De secouristes de la Croix-Rouge française de Haute Touraine. Ils sont installés au départ sur la place de l'Eglise à Barrou ainsi qu'aux lieux-dits suivants (en bleu le kilométrage du 46km, en rouge celui du 21km et en jaune le 10km) : l'Épinat (km 11,5), Courvaux (km 20), La Prade (km 29), le Rond des Allais (km 33 ; km 8,5), la Perrière (km 40 ; km 15 ; km 5) et à l'arrivée. Le médecin n'interviendra qu'en cas de nécessité sur appel.
- 2 ambulances et 1 véhicule de secours
- 2 contrôleurs positionnés sur les parcours

Les secouristes peuvent arrêter un concurrent dans le cas où ils jugent que celui-ci n'est pas en mesure de poursuivre sans risque pour sa santé ou sa vie, en lui enlevant son dossard. Ils sont habilités à faire évacuer par tout moyen à leur convenance les coureurs qu'ils jugeront en danger. En cas de nécessité, pour des raisons allant toujours dans l'intérêt de la personne secourue, il sera fait appel à la brigade de pompiers ; à ce moment-là, la direction des opérations mettra en œuvre tous moyens appropriés. Les frais résultants de l'emploi de ces moyens exceptionnels seront supportés par la personne secourue qui devra également assurer son retour du point où elle aura été évacuée. Elle pourra alors présenter un dossier auprès de son assurance individuelle accident personnelle. Tout coureur faisant appel à un médecin ou un secouriste se soumet de fait à son autorité et s'engage à accepter ses décisions.

20 radios assureront la couverture radio de tout le parcours et préviendra les secours.

ARTICLE 18 – EQUIPEMENT NECESSAIRE

Durant les courses, chaque concurrent doit obligatoirement être en possession d'un matériel obligatoire qui diffère suivant les courses (cf. conditions particulières).

Un concurrent non muni de ces accessoires peut se voir refuser de prendre le départ par le comité de course. Il appartient à chaque coureur de vérifier le bon fonctionnement de son matériel.

ARTICLE 19 – ABANDON

En cas d'accident d'un concurrent, il est obligatoire que les autres concurrents lui portent secours, et préviennent l'organisation.

Si les conditions météo, l'état physique ou le mauvais comportement d'un concurrent l'exigent, les serre-files, l'équipe médicale, et/ou le comité de course ont tout pouvoir pour contraindre un concurrent à l'abandon, ou de l'exclure de la course.

En cas d'abandon, le coureur doit remettre son dossard à l'arrivée, ou prévenir un poste de contrôle. Si un concurrent ne prévient pas de son abandon, et que l'organisation procède à des recherches, des poursuites judiciaires pourront être engagées à son encontre pour le remboursement des frais occasionnés.

Nous rappelons que les serre-files cheminent sur le parcours de sorte qu'ils ne doublent jamais un concurrent. Cela ne veut pas dire qu'ils suivent de près le dernier concurrent. Ils ne sont pas là pour aider tel ou tel, ils sont sur le parcours simplement pour s'assurer que personne n'a de problème en toute fin de peloton. Par ailleurs, si un concurrent fait fausse route en ne suivant pas le balisage, si il persiste alors qu'il ne voit plus de rubalise, le serre file peut ne pas s'apercevoir de l'erreur du concurrent (à plus forte raison si le concurrent n'était pas à la fin du peloton). Par ce fait le concurrent qui se serait égaré pourra se trouver derrière le serre-file si il revient plus tard sur le parcours, qui sera de plus débâlisé ! Ce cas est impossible à résoudre.
Un téléphone portable est très utile dans ce cas là.

ARTICLE 20 – ASSURANCE

- L'épreuve est couverte par une assurance responsabilité civile n°4209109P auprès de la MAIF en ce qui concerne l'organisation et la couverture des organisateurs et des bénévoles. Cette assurance ne couvre pas les risques pour chaque concurrent.
- Les organisateurs rappellent aux concurrents l'intérêt qu'ils ont à souscrire une assurance personnelle, couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer (article L. 321-4 du code du sport).

ARTICLE 21 – ANNULATION D'UNE INSCRIPTION

Chaque engagement est ferme et définitif. Cependant, l'organisation accepte des changements de coureurs. Il vous est donc possible de céder votre dossard à un remplaçant à condition que vous ayez contacté l'organisateur pour communiquer le nom, prénom, date de naissance, certificat médical du remplaçant. Seuls les remboursements sur présentation d'une attestation médicale sont autorisés. Remboursement complet des frais d'inscription à l'exception des frais prélevés par le prestataire de la plateforme en ligne. L'organisateur se réserve le droit d'annuler en cas de force majeure, un remboursement sera alors effectué.
L'organisation se réserve le droit de considérer si un certificat est recevable ou non.

ARTICLE 22 – CLASSEMENT

Classement variant suivant les courses :

- Pour le 46km Solo, le 21 km et le 10 km, classement chronométrique par catégorie : Espoirs, Séniors, V0 (1981-1985), V1 (1971-1980), V2 (1961-1970), V3 (1951-1960), V4 (1941-1950) et V5 (1940 et avant) et scratch, pour les femmes et pour les hommes.
- Pour le 46km Duo et le 46km relais à 2, classement par équipe au scratch uniquement pour les équipes :
 - Hommes : 2 hommes
 - Femmes : 2 femmes
 - Mixtes : 1 homme + 1 femme
- Pour le 10 km, classement chronométrique par catégorie : Cadets, Juniors, Espoirs, Séniors, V0 (1981-1985), V1 (1971-1980), V2 (1961-1970), V3 (1951-1960), V4 (1941-1950) et V5 (1940 et avant) et scratch, pour les femmes et pour les hommes.
- Pour la Marche Nordique Chronométrée 10km classement chronométrique par scratch pour les femmes et pour les hommes.

La randonnée est non chronométrée. Elle ne donne pas lieu à un classement.

Pour tous les concurrents des 46km Solo, Duo, Relais à 2, 21km et des 10km, classements, diplômes et vidéo individuelle d'arrivée consultables et téléchargeables sur notre site internet.

ARTICLE 23 – RECOMPENSES

Récompenses variant suivant les courses :

- Pour le 46km Solo, le 21 km et le 10 km : seront récompensés les 3 premiers masculins et les 3 premières féminines du classement scratch, ainsi que les premiers et premières de chaque catégorie
 - Pour le 46km Solo, le 21 km et le 10 km : seront récompensés les 3 premiers masculins et les 3 premières féminines du classement scratch, ainsi que les premiers et premières de chaque catégorie
 - Pour la Marche Nordique Chronométrée 10km : seront récompensés les 3 premiers masculins et les 3 premières féminines du classement scratch
- ⇒ Pas de cumul : Un concurrent qui pourrait cumuler 2 podiums (exemple pour 21km classement scratch et premier M1) ne se verra attribuer qu'une récompense pour le titre le plus prestigieux (dans notre exemple : le scratch).

Il n'y a pas de récompense pour la randonnée.

Chaque coureur et randonneur recevra au retrait des dossards une dotation coureur. Le détail sera publié sur notre site internet (non contractuel).

Des lots seront tirés au sort à l'issue de la remise des prix.

ARTICLE 24 – RECONNAISSANCE DES PARCOURS : RANDO – Marche Nordique – 10km – 21km – 46km

Aucune reconnaissance de parcours avant l'épreuve ne sera possible, chacun de ces parcours traversant des parcelles privées. Néanmoins, il est toujours possible pour le coureur de se donner un aperçu de nos parcours en empruntant uniquement les chemins balisés par les communes. (Voir parcours sur le site <http://trailsudtouraine.fr>)

ARTICLE 25 – JURY D'EPREUVE

Il se compose :

- du directeur de course
- de 2 chronométreurs
- d'1 starter
- d'1 juge courses
- d'1 responsable anti-dopage
- de 3 escortes hommes et 3 escortes femmes
- d'un représentant de la CDR 37
- et toute personne choisie pour ses compétences par le directeur de course

Le jury est habilité à prendre toutes décisions pour le bon déroulement de la course, et à statuer dans le délai compatible avec les impératifs de la course sur toutes les réclamations formulées durant l'épreuve.

Les décisions sont sans appel.

ARTICLE 26 – CONTROLE ANTI-DOPAGE

Tout compétiteur peut être soumis à un contrôle anti-dopage avant, pendant ou après l'arrivée de l'épreuve. En cas de refus ou d'abstention, le sportif sera sanctionné de la même façon que s'il était convaincu de dopage.

ARTICLE 27 – PORT DU DOSSARD ET PUCE

Sous peine de disqualification, les règles suivantes s'appliquent au port du dossard :

Le port du dossard fixé sur la poitrine est obligatoire (fixé par 4 épingles ou par tout autre moyen). Cependant, les ceintures porte-dossards sont acceptées sous réserve de permettre une bonne visibilité du numéro de dossard lors des contrôles effectués en course et à l'arrivée (numéro visible sur le devant). Chaque participant est muni d'une puce électronique permettant les pointages aux postes de contrôle et sur la ligne d'arrivée. Les puces devront être restituées à l'organisation.

ARTICLE 28 – DROIT A L'IMAGE, CONFIDENTIALITE

« J'autorise expressément les organisateurs « Trail Sud Touraine », ainsi que leurs ayant-droit tels que les partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles je pourrais apparaître, prises à l'occasion de ma participation au Trail Sud Touraine, sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée. »

ARTICLE 29 – RÉGLEMENT PAR DÉFAUT

Ce règlement est établi en fonction des règlements FFA et Préfecture connus à ce jour. Si la réglementation devait changer, nous serions tenus de l'appliquer et de changer le règlement et l'organisation du Trail Sud Touraine pour tenir compte des éventuelles nouveautés. Pour tout point non prévu dans ce règlement, le comité de courses statuera sur la décision à prendre.

DU FAIT DE SON ENGAGEMENT Le concurrent reconnaît avoir pris connaissance et accepté le présent règlement et donne à l'organisation un pouvoir tacite pour utiliser toutes photos ou image le représentant. À tout moment, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours ou les horaires des épreuves. Elle se réserve également le droit d'annuler une épreuve pour tous motifs qui mettraient la vie du coureur en danger ou en tous cas de force majeure. En cas d'annulation de l'épreuve pour force majeure, aucun droit d'inscription ou autres frais ne peuvent être remboursés

Le bureau de Courir Marcher dans le Sud Touraine

CONDITIONS PARTICULIÈRES

ÉPREUVES 46km SOLO ET 46km DUO

DÉPART 15 H 30 à BARROU

ARTICLE 1 – SIGNALISATION

La couleur dominante est le **BLEU**.

Le fléchage majoritairement vertical, sera complété par quelques marquages au sol et de balisettes enfoncées dans le sol composées d'une tige métallique de 30 cm munie au sommet d'un fanion triangulaire **BLEU**.

ARTICLE 2 – MISE HORS COURSE

- Non-respect du parcours
- Abandon de détritrus en dehors des zones de ravitaillement
- Il faut **OBLIGATOIREMENT** que les coureurs du 46km Solo ou les équipes de 2 pour le 46km Duo repartent du point de contrôle de : le Rond des Allais (km 33) à 21H (soit 6 km/h) ; ils seront mis hors course et rapatriés par un véhicule qui les ramènera à Chambon. En cas de refus de leur part et après en avoir informé le poste de commandement, ils seront mis de ce fait hors course et ne seront plus sous la responsabilité de l'Organisation. En cas d'accident qui pourrait intervenir à l'issue de ce refus, la responsabilité de l'association ne pourra en aucun cas être engagée.
- Toutes les équipes du 46km Duo se doivent de pointer à tous les postes de contrôle jalonnant le parcours. Les coureurs devront réaliser la totalité du parcours avec leur coéquipier sous peine de disqualification de leur équipe. Ils se doivent de pointer ensemble à chaque poste de contrôle, sous peine de pénalités, et bien entendu d'arriver ensemble. Un concurrent dont le coéquipier a abandonné à la possibilité de terminer la course seul mais ne sera pas reclassé en tant qu'individuel. Son équipe sera disqualifiée.
- Tout participant arrivant après 23H15 ne sera pas classé. Pour des raisons d'assurance, de couverture médicale et d'organisation, le chrono sera désinstallé à 23H15. En cas de dépassement de ce temps, le coureur sera mis hors course automatiquement et son dossard sera récupéré.

ARTICLE 3 – RAVITAILLEMENT

Présence de 6 postes de ravitaillement en « solide / liquide » : Km 11 ; Km 20 ; Km 29 ; Km 33 ; Km 40 et Km 46.

ARTICLE 4 – EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

- Une réserve d'eau et alimentation personnelle sont obligatoires.
- Une lampe frontale à batterie (ne pas oublier de partir avec des batteries chargées) ou à piles (prévoir piles de rechange)
- Un coupe-vent imperméable
- Un sifflet
- Une couverture de survie
- Un Ecocup ou Gobelet personnel
- Un téléphone portable (installer dans son répertoire le n° de sécurité de l'organisation et ne pas masquer son numéro personnel et ne pas oublier de partir avec des batteries chargées)
- Prévoir vêtements chauds en cas de mauvais temps ou de froid.
- Les renseignements complets et lisibles seront inscrits sur le dossard.

Un contrôle sera effectué au départ sur des concurrents choisis au hasard. Il peut également être effectué sur n'importe quel point du parcours par des membres accrédités de l'organisation. Tout manquement entraînera une mise hors course immédiate.

ARTICLE 5 – EQUIPEMENT CONSEILLE

- Une casquette
- Une Pièce d'identité

ARTICLE 6 – UTILISATION DE BATONS

L'usage des bâtons est autorisé.

ARTICLE 7 – RETRAIT DES DOSSARD – NAVETTES – CONSIGNES

TOUS LES RETRAITS DES DOSSARDS SE FONT À CHAMBON

- Retrait des dossards la veille vendredi 6 mars de 15H à 19H chez notre partenaire Intermarché Yzeures-sur-Creuse (59 Rue Pasteur, 37290 Yzeures-sur-Creuse) et le jour de la course le samedi 6 mars à partir de 12H **jusqu'à 14H55**
- Des navettes seront mises en place pour acheminer des coureurs depuis Chambon jusqu'au lieu de départ (Barrou sur la Place de l'église) :

A partir de 14H jusqu'à 15H pour le départ du 46km Solo et Duo

Elles sont en nombre limité et gratuites !

Pensez à réserver si besoin lors de votre inscription. Un ticket vous sera demandé à la montée de la navette. Ce dernier vous sera remis avec le dossard.

- Un fourgon de l'organisation rapatriera les affaires déposées au départ de Barrou vers le lieu d'arrivée à Chambon. Vos affaires seront anonymées dans un sac identifié avec votre n° de dossard.

ÉPREUVES 46km RELAIS A 2 – DÉNIVELÉ 1 100 m – DEPART 15H30 à BARROU

1er relais : Barrou – Le Grand-Pressigny : 20 km / 500 m D+

2ème relais Le Grand-Pressigny – Chambon : 26 km / 550 m D+

ARTICLE 1 – SIGNALISATION

La couleur dominante est le **BLEU**.

Le fléchage majoritairement vertical, sera complété par quelques marquages au sol, de la rubalise et de balisettes enfoncées dans le sol composées d'une tige métallique de 30 cm munie au sommet d'un fanion triangulaire **BLEU**.

ARTICLE 2 – MISE HORS COURSE

- Non-respect du parcours
- Abandon de détritrus en dehors des zones de ravitaillement
- Il faut **OBLIGATOIREMENT** que le relayeur n°2 repartent du point de contrôle de : le Rond des Allais (km 33) à 21H (soit 6 km/h) ; ils seront mis hors course et rapatriés par un véhicule qui les ramènera à Chambon. En cas de refus de leur part et après en avoir informé le poste de commandement, ils seront mis de ce fait hors course et ne seront plus sous la responsabilité de l'Organisation. En cas d'accident qui pourrait intervenir à l'issue de ce refus, la responsabilité de l'association ne pourra en aucun cas être engagée.
- Tout participant arrivant après 23H15 ne sera pas classé. Pour des raisons d'assurance, de couverture médicale et d'organisation, le chrono sera désinstallé à 23H15. En cas de dépassement de ce temps, le coureur sera mis hors course automatiquement et son dossard sera récupéré.

ARTICLE 3 – RAVITAILLEMENT

Présence de 6 postes de ravitaillement en « solide / liquide » répartis :

- Relayeur n° 1 : Km 11 ; Km 20 (passage de relais),
- Relayeur n° 2 : Km 29 ; Km 33, Km 39 et Km 46 (arrivée).

ARTICLE 4 – EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

- Une réserve d'eau 1L mini est obligatoire.
- Une lampe frontale à batterie (ne pas oublier de partir avec des batteries chargées) ou à piles (prévoir piles de rechange)
- Un coupe-vent imperméable
- Un sifflet
- Une couverture de survie
- Un Ecocup ou Gobelet personnel
- Les renseignements complets et lisibles seront inscrits sur votre dossard.

Un contrôle sera effectué au départ sur des concurrents choisis au hasard. Il peut également être effectué sur n'importe quel point du parcours par des membres accrédités de l'Organisation. Tout manquement entraînera une mise hors course immédiate.

ARTICLE 5 – EQUIPEMENT CONSEILLE

- Une réserve alimentaire
- Un téléphone portable (installer dans son répertoire le n° de sécurité de l'organisation et ne pas masquer son numéro personnel et ne pas oublier de partir avec des batteries chargées)
- Une casquette
- Prévoir vêtements chauds en cas de mauvais temps ou de froid.
- Une Pièce d'identité

ARTICLE 6 – UTILISATION DE BÂTONS

L'usage des bâtons est autorisé.

ARTICLE 7 – RETRAIT DES DOSSARD – NAVETTES – CONSIGNES TOUS LES RETRAITS DES DOSSARDS SE FONT À CHAMBON

- Retrait des dossards la veille vendredi 6 mars de 15H à 19H chez notre partenaire Intermarché Yzeures-sur-Creuse (59 Rue Pasteur, 37290 Yzeures-sur-Creuse) chez notre partenaire Intermarché Yzeures-sur-Creuse et le jour de la course le samedi 7 mars à partir de 12 H **jusqu'à 14H55**.
- Des navettes seront mises en place gratuitement pour acheminer les coureurs du premier relais depuis Chambon jusqu'aux au lieu de départs à Barrou :
A partir de 14H jusqu'à 15H pour le départ du 1^{er} relayeur 46km Relais
- Pour les relayeurs n°2 du 46km relais à 2 :
1 seul départ à 15H40 de Chambon, possibilité de prendre des coureurs à Barrou à 15H45 pour les acheminer sur le départ au Grand-Pressigny.
- Un véhicule ramènera les coureurs du premier relais du Grand-Pressigny à Chambon.
- Les navettes sont en nombre limité et gratuites ! Pensez à réserver si besoin lors de votre inscription. Un ticket vous sera demandé à la montée de la navette. Ce dernier vous sera remis avec le dossard.
- Vous pouvez bien sur utiliser vos propres moyens pour accéder au départ et aux zones de relais.
- Un fourgon de l'organisation rapatriera les affaires déposées au départ de Barrou vers le lieu d'arrivée à Chambon. Vos affaires seront anonymées dans un sac identifié avec votre n° de dossard.

ÉPREUVES 21KM – DÉNIVELÉ 500m – DEPART 17 H 30 à BARROU

ARTICLE 1 – SIGNALISATION

La couleur dominante est le **ROUGE**.

Le fléchage majoritairement vertical, sera complété par quelques marquages au sol, de la rubalise et de balisettes enfoncées dans le sol composées d'une tige métallique de 30 cm munie au sommet d'un fanion rectangulaire **ROUGE**.

ARTICLE 2 – MISE HORS COURSE

- Non-respect du parcours
- Abandon de détritrus en dehors des zones de ravitaillement

ARTICLE 3 – RAVITAILLEMENT

Présence de 3 postes de ravitaillement en « solide / liquide » Km 8,5 ; Km 15 et à l'arrivée.

ARTICLE 4 – EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

- Une lampe frontale à batterie (ne pas oublier de partir avec des batteries chargées) ou à piles (prévoir piles de rechange)
- Un Ecocup ou Gobelet personnel
- Les renseignements complets et lisibles seront inscrits sur le dossard.

Un contrôle sera effectué au départ sur des concurrents choisis au hasard. Il peut également être effectué sur n'importe quel point du parcours par des membres accrédités de l'Organisation. Tout manquement entraînera une mise hors course immédiate.

ARTICLE 5 – EQUIPEMENT CONSEILLE

- Une réserve d'eau 1L mini et une réserve alimentaire
- Un coupe-vent imperméable
- Un sifflet
- Une couverture de survie
- Une casquette
- Prévoir vêtements chauds en cas de mauvais temps ou de froid.
- Une Pièce d'identité
- Un téléphone portable (installer dans son répertoire le n° de sécurité de l'organisation et ne pas masquer son numéro personnel et ne pas oublier de partir avec des batteries chargées)

ARTICLE 6 – RETRAIT DES DOSSARD – NAVETTES – CONSIGNES TOUS LES RETRAITS DES DOSSARDS SE FONT À CHAMBON

- Retrait des dossards la veille chez notre partenaire Intermarché Yzeures-sur-Creuse (59 Rue Pasteur, 37290 Yzeures-sur-Creuse) et le jour de la course le samedi 7 mars à partir de 12 H **jusqu'à 16H55.**
- Des navettes seront mises en place gratuitement pour acheminer des coureurs depuis Chambon jusqu'aux au lieu de départs à Barrou :
A partir de 15H45 jusqu'à 17H
- Les navettes sont en nombre limité et gratuites ! Pensez à réserver si besoin lors de votre inscription. Un ticket vous sera demandé à la montée de la navette. Ce dernier vous sera remis avec le dossard.
- Un fourgon de l'organisation rapatriera les affaires déposées au départ de Barrou vers le lieu d'arrivée à Chambon. Vos affaires seront anonymées dans un sac identifié avec votre n° de dossard.

ÉPREUVES 10KM – DÉNIVELÉ 300 m – DEPART 18 H à BARROU

ARTICLE 1 – SIGNALISATION

La couleur dominante est le **JAUNE**.

Le fléchage majoritairement vertical, sera complété par quelques marquages au sol, de la rubalise et de balisettes enfoncées dans le sol composées d'une tige métallique de 30 cm munie au sommet d'un fanion rectangulaire **JAUNE**.

ARTICLE 2 – MISE HORS COURSE

- Non-respect du parcours
- Abandon de détritrus en dehors des zones de ravitaillement

ARTICLE 3 – RAVITAILLEMENT

Présence de 2 postes de ravitaillement en « solide / liquide » Km 5 et à l'arrivée.

ARTICLE 4 – EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

- Une lampe frontale à batterie (ne pas oublier de partir avec des batteries chargées) ou à piles (prévoir piles de rechange)
- Un Ecocup ou Gobelet personnel
- Les renseignements complets et lisibles seront inscrits sur le dossard.

Un contrôle pourra être effectué au départ sur des concurrents choisis au hasard. Il peut également être effectué sur n'importe quel point du parcours par des membres accrédités de l'organisation. Tout manquement entraînera une mise hors course immédiate.

ARTICLE 5 – EQUIPEMENT CONSEILLE

- Une réserve d'eau 0,5L mini et une réserve alimentaire
- Un coupe-vent imperméable
- Un sifflet
- Une couverture de survie
- Une casquette
- Prévoir vêtements chauds en cas de mauvais temps ou de froid.
- Un téléphone portable (installer dans son répertoire le n° de sécurité de l'organisation et ne pas masquer son numéro personnel et ne pas oublier de partir avec des batteries chargées)
- Une Pièce d'identité

ARTICLE 6 – RETRAIT DES DOSSARD – NAVETTES – CONSIGNES

TOUS LES RETRAITS DES DOSSARDS SE FONT À CHAMBON

- Retrait des dossards la veille vendredi 6 mars de 14H à 18 H chez notre partenaire Intermarché Yzeures-sur-Creuse et le jour de la course le samedi 7 mars à partir de 12 H **jusqu'à 17H25.**
- Des navettes seront mises en place gratuitement pour acheminer des coureurs depuis Chambon jusqu'aux au lieu de départs à Barrou :
A partir de 16H30 jusqu'à 17H30

- Les navettes sont en nombre limité et gratuites ! Pensez à réserver si besoin lors de votre inscription. Un ticket vous sera demandé à la montée de la navette. Ce dernier vous sera remis avec le dossard.

- Un fourgon de l'organisation rapatriera les affaires déposées au départ de Barrou vers le lieu d'arrivée à Chambon. Vos affaires seront anonymées dans un sac identifié avec votre n° de dossard.

ÉPREUVES Marche Nordique Chronométrée 10KM – DÉNIVELÉ 300 m DEPART 15H45 à BARROU

ARTICLE 1 – PRESENTATION

Le 10km Marche Nordique chronométrée est une vraie compétition avec un départ séparé et son classement spécifique qui aura lieu sur le circuit des 10 km. Cette épreuve a été retenue pour le Challenge 37 Marche Nordique 2020. La marche nordique sera chronométrée dans le respect des règles de la Marche Nordique FFA (voir article 4) avec bâtons obligatoires. Elle sera encadrée par des Juges Marche Nordique Compétition, avec pénalité « temps », en cas de non-respect du règlement (voir article 5).

ARTICLE 2 – SIGNALISATION

La couleur dominante est le **JAUNE**.

Le fléchage majoritairement vertical, sera complété par quelques marquages au sol, de la rubalise et de balisettes enfoncées dans le sol composées d'une tige métallique de 30 cm munie au sommet d'un fanion rectangulaire **JAUNE**.

ARTICLE 3 – ENGAGEMENT – CERTIFICAT MEDICAL

Les inscriptions à la Marche Nordique Chronométrée se font exclusivement en ligne, il n'y aura aucunes inscriptions sur place. Attention le nombre de participants sera limité à 60 marcheurs au total, et les inscriptions seront clôturées le jeudi 5 mars à minuit, soit 2 jours avant la course, afin de vous réserver le meilleur accueil et la meilleur organisation possible (merci de votre compréhension).

Les inscriptions seront impérativement réservées aux marcheurs nordiques avec une **licence** délivrée par la FFA valable pour la pratique en compétition ou un **certificat médical** autorisant la **marche nordique en compétition** ou la **course à pied en compétition**.

ARTICLE 4 – RESPECT DES RÈGLES

La Marche Nordique s'adresse à des personnes préalablement initiées à l'activité selon le règlement Sportif de la Marche Nordique en Compétition.

Le parcours s'effectuera en total respect avec l'éthique FFA Marche nordique.

À savoir :

- le pas de course n'est pas autorisé,
- le centre de gravité ne doit pas être baissé anormalement,
- il ne doit pas y avoir deux pieds ni deux bâtons en l'air en même temps,
- les bâtons doivent être utilisés en poussée,
- les mains doivent dépasser le niveau des hanches.

Ces règles sont édictées dans le cadre de cette discipline sur un sol plat. Les juges habilités par l'Organisation circuleront sur le parcours. Ils se doivent de tenir compte dans leur jugement, du terrain accidenté : montée, descente, etc. afin d'apprécier le respect de la réglementation.

ARTICLE 5 – JUGES

Des juges fixes habilités par l'Organisation circuleront sur le parcours pour vérifier le bon respect des règles techniques. Les juges pourront informer, conseiller, les marcheurs, pour ajuster leur technique de marche. Ils seront souverains pour prendre les décisions concernant les pénalités. Les juges seront placés sous l'autorité d'un juge arbitre général de marche nordique compétition. En cas d'incident particulier, altercation entre marcheurs et juges, le juge arbitre prendra les décisions nécessaires en fonction de la gravité de l'incident (pénalité, exclusion, rapport discipline).

ARTICLE 6 – PÉNALITÉS

Pénalités “temps” aux marcheurs :

- Une pénalité “temps” de 2 minutes pourra être infligée et rajoutée au temps final à chaque avertissement (carton jaune) selon les fautes définies.
- Pour des fautes considérées importantes (ex : course caractérisée) la pénalité temps sera de 6 minutes ajoutée au temps final.
- Pour des fautes très graves (comportement) la pénalité pourra être le carton rouge direct = disqualification.

Le marcheur devra être responsable tout au long de l'épreuve : Il devra marcher selon le règlement en vigueur. Il sera prévenu de sa faute par un carton jaune qui sera présenté devant lui par le suiveurs/bénévoles. Les suiveurs/bénévoles informeront le PC course des pénalités mises et du type de fautes commises (temps 2 ou 6 minutes).

A la 4ème pénalité, le marcheur sera disqualifié.

La mise « hors marche » pourra être prononcée par l'organisation si l'état de santé d'un marcheur lui paraît incompatible avec la poursuite du parcours.

ARTICLE 6 – RAVITAILLEMENT

Présence de 2 postes de ravitaillement en « solide / liquide » Km 5 et à l'arrivée.

ARTICLE 7 – EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

- Une paire de bâtons de marche nordique
- Les renseignements complets et lisibles seront inscrits sur le dossard.

Un contrôle pourra être effectué au départ sur des concurrents choisis au hasard. Il peut également être effectué sur n'importe quel point du parcours par des membres accrédités de l'organisation. Tout manquement entraînera une mise hors course immédiate.

ARTICLE 8 – EQUIPEMENT CONSEILLE

- Une réserve d'eau 0,5L mini et une réserve alimentaire
- Un coupe-vent imperméable
- Un sifflet
- Une couverture de survie
- Une casquette
- Prévoir vêtements chauds en cas de mauvais temps ou de froid.
- Un téléphone portable (installer dans son répertoire le n° de sécurité de l'organisation et ne pas masquer son numéro personnel et ne pas oublier de partir avec des batteries chargées)
- Une Pièce d'identité

ARTICLE 9 – RETRAIT DES DOSSARD – NAVETTES – CONSIGNES

TOUS LES RETRAITS DES DOSSARDS SE FONT À CHAMBON

- Retrait des dossards la veille vendredi 6 mars de 15H à 19H chez notre partenaire Intermarché Yzeures-sur-Creuse (59 Rue Pasteur, 37290 Yzeures-sur-Creuse) et le jour de la course le samedi 7 mars à partir de 12 H **jusqu'à 15H10.**
- Des navettes seront mises en place gratuitement pour acheminer des coureurs depuis Chambon jusqu'aux au lieu de départs à Barrou :

A partir de 14H15 jusqu'à 15H15

- Les navettes sont en nombre limité et gratuites ! Pensez à réserver si besoin lors de votre inscription. Un ticket vous sera demandé à la montée de la navette. Ce dernier vous sera remis avec le dossard.

• Un fourgon de l'organisation rapatriera les affaires déposées au départ de Barrou vers le lieu d'arrivée à Chambon. Vos affaires seront anonymées dans un sac identifié avec votre n° de dossard.

ARTICLE 10 – CHALLENGE

Pour 2020, la Marche Nordique Chronométrée 10 km est inscrite au CHALLENGE DÉPARTEMENTAL 37 DE MARCHÉ NORDIQUE 2020.

Toutes les infos (classement, calendrier et règlement du Challenge) sont sur le site internet des organisateurs disponible en suivant ce lien : <https://urlz.fr/aTAI>

ÉPREUVES RANDO CASSE-CROUTE 10KM – DÉNIVELÉ 300 m DEPART 16 H 00 à CHAMBON

Une randonnée de 10 km au départ de Barrou emprunte le même parcours que celui du 46 km sur ses 10 derniers kilomètres (pause casse-croûte sous abri).

ARTICLE 1 – SIGNALISATION

Deux membres de notre association munis d'un gilet jaune seront chargés d'ouvrir la randonnée et de la fermer. Le fléchage majoritairement vertical, sera complété par quelques marquages au sol, de la rubalise et de balisettes enfoncées dans le sol composées d'une tige métallique de 30 cm munie au sommet d'un fanion rectangulaire **JAUNE**.

ARTICLE 2 – ENGAGEMENT – CERTIFICAT MEDICAL

Les inscriptions à la randonnée se feront en ligne, ou sur place le jour J dans la limite des dossards disponible.

Un certificat médical ou une licence « FFRP » n'est pas obligatoire.

Il ne s'agit pas d'une course de compétition mais bien d'une randonnée de 10 km. Cependant, les participants doivent s'inscrire comme pour une course.

Attention, la randonnée est limitée à 100 inscrits.

ARTICLE 3 – RAVITAILLEMENT

Présence de 2 postes de ravitaillement en « solide / liquide » Km 5 et à l'arrivée.

ARTICLE 4 – EQUIPEMENT OBLIGATOIRE

- Un Ecocup (fourni pour les 100 premiers inscrits dans votre dotation) ou Gobelet personnel
- Les renseignements complets et lisibles seront inscrits sur votre dossard.

Les chiens **munis obligatoirement d'une laisse** sont acceptés sur la randonnée.

ARTICLE 5 – EQUIPEMENT CONSEILLE

- Un gobelet
- Une réserve d'eau 0,5L mini et une réserve alimentaire
- De chaussures de marche en bon état à tige montante et semelles cramponnées
- Un coupe-vent imperméable
- Prévoir vêtements chauds en cas de mauvais temps ou de froid.
- L'utilisation des bâtons est autorisée.
- Un téléphone portable (installer dans son répertoire le n° de sécurité de l'organisation et ne pas masquer son numéro personnel et ne pas oublier de partir avec des batteries chargées)

ARTICLE 6 – RETRAIT DES DOSSARD

LES RETRAITS DES DOSSARDS SE FONT À CHAMBON

Retrait des dossards la veille vendredi 6 mars de 15H à 19H chez notre partenaire Intermarché Yzeures-sur-Creuse (59 Rue Pasteur, 37290 Yzeures-sur-Creuse) chez notre partenaire Intermarché Yzeures-sur-Creuse et le jour de la course le samedi 7 mars à partir de 12 H **jusqu'à 15H40**.